علمتني أمي



أ.د. طارق بن علي الحبيب

بروفسور واستشاري الطب النفسي

علمتني أمي

أ.د. طارق بن علي الحبيب
بروفسور واستشاري الطب النفسي

الطبعة الأولى

ح طارق علي الحبيب ١٤٢٩هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الحبيب، طارق علي
علمتني أمي/ طارق علي الحبيب. الرياض ١٤٢٩هـ
٣٢ ص، ١٢ × ١٧
ردمك: ٩-١٢٩٠-٠٠-٦٠٣-٩٧٨
١ـ التربية الإسلامية ٢ـ تربية الأطفال ٣ـ الآباء والأبناء
أ. العنوان. ديوي ١, ٣٧٧ ١٤٢٩/٥٣٣٧

رقم الإيداع: ١٤٢٩/٥٣٣٧
ردمك: ٩-١٢٩٠-٠٠-٦٠٣-٩٧٨

الصف والإخراج: مركز مدار المسلم

هاتف: ٤٩٣١١٤٩ ـ جوال: ٠٥٦٩٨١٤١٨٨

الطبعة الأولى

١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م

إهـــداء

إلى من علمني أبجديات الطب النفسي

ورعى فكري وغمرني بأبوته

إلى أستاذي القدير ..

د. محمد عثمان المرازقي

أهدي هذا الوفاء ..

توطئة

أمي .. فاطمة بنت حمد السحيم

حنونة ككل الأمهات، لكن عقلها الكبير يمنعك أن تحس حنانها بيسر وسهولة.

إعجابي بعقلها وحكمتها جعلني منذ كنت صغيراً أعشق حوار ذلك العقل والاستقاء من تلك الحكمة.

لحظات الحنان لم نكن نحياها سوية إلا في فترات المرض، أما سوى ذلك فكان العقل يحاور العقل على أرض من التناغم الدافئ.

متدينة جداً.. تصوم يوماً وتفطر يوماً .. لكنها في الوقت نفسه منعتقة أيما انعتاق من التبعية التقليدية للطرح الاجتماعي والديني.

أحياناً تبدو لي لبرالية بالمعنى المحافظ!!

زرعت في نفسي الهمة بشكل أقلقني في بداية عمري لأن جرعته كانت أكبر مني لكني تدريجياً اقتربت من مرحلة التوازن.

كنت أشعر في طفولتي أحياناً أنها جافة، لكني لما كبرت وتأملتها أكثر وجدت ذلك إنما كان انشغالاً بذاتها عن سواها وطمأنينة بربها عن خلقه.

كانت مليئة بالعاطفة لدرجة أنها في الشتاء لا تلبس الملابس الدافئة حتى تظل باستمرار تراقب درجة البرد بجسدها حتى تحمي أطفالها مخافة نسيان إحساسهم بالبرد.

أحبها بعقلي وبقلبي، ولذا خفت على نفسي من الاندماج في شخصيتها العظيمة فتضيع هويتي.

فرضت علي طبيعة دراستي ثم عملي أن أسكن في بلد غير البلد الذي تحيا فيه فأعطاني استقلالية أكبر في شخصيتي، لكنه في الوقت نفسه زاد قناعتي بتلك الإنسانة فعدت ثانية إلى ظل جناحها لكن بشيء من التفرد.

وجدت فكرها يستحق مني شيئاً أكبر فكانت هذه الورقات.

- علمتني أني مجرد صفر في عظمة الحياة وعليّ أن أختار أن أكون ذات اليمين أو ذات الشمال.
- علمتني أن حركة الحياة ربما تكون بطيئة أحياناً، لكن حياة الكسول أبطأ منها على الدوام.
- علمتني أن الريادة أمر ممكن لا استحالة فيه لكنه يحتاج إلى أمرين: المداومة في العطاء والاستمرار في تذكر الهدف المنشود.
- علمتني أني والحياة كمقطورتين في قطار، الحياة فيه هي المقطورة الأولى وأنا الثانية، والرابط بيننا هو عزيمتي.
- علمتني أن انشغل في تقييم نفسي لأني إن انشغلت في تقييم الآخر فقد يضيق صدري إن سبقني، وقد أتوقف عن الإبداع إن سبقته.

- علمتني أن أجعل الدنيا في يدي لا في وجداني حتى أحقق راحة الدنيا وفوز الآخرة.
- علمتني ضرورة وحلاوة المرارة في طريق النجاح.
- علمتني أن استغني بربي عن نفسي، وأن استغني بنفسي عن غيري.
- علمتني أن الفشل مع العزيمة ألذ من النجاح بدونها.
- علمتني أن لا شيء أحقر في الحياة من النفس الواهنة.
- علمتني أن القلق والإبداع ليسا بالضرورة مقترنين.
- علمتني أن الإبداع عشق قد يورث القلق إن لم أعطره بالتقوى والإخلاص.

- علمتني أن لا أقنع بشيء إلا إذا خفت على نفسي من القلق بسبب عدم القناعة.
- علمتني أن كل أحد ألقاه هو أفضل مني في شيء أو أشياء ولذا علي أن أتعلمها منه.
- علمتني أن انشغل بالتعلم من مزايا الناس لا في تعداد عيوبهم.
- علمتني أن أتعلم من عيوب الناس أن لا يكون فيّ مثل عيوبهم.
- علمتني أن رضاي عن نفسي أهم من تفوقي على غيري.
- علمتني أن أبدأ في احترام نفسي في أبكر وقت ممكن من حياتي حتى أحقق أكبر قدر من الرضا عن ذاتي.

- علمتني أن السعي في حاجات الناس يجب أن يكون ألذ عندي من سعيهم في حاجاتي.
- علمتني أن استمتع بالحلال وأحتقر الحرام، ولم تعلمني أن أجبر نفسي على الحلال أو أن أصبر عن الحرام.
- علمتني أن الناس قد يضعونني حيث أضع نفسي، ولكن ربي يضعني فوق ذلك بكثير.
- علمتني أن أعظم استثمار دنيوي هو تربية الأبناء، وأن ألذ استثمار هو تربية الأحفاد.
- علمتني أن لا أنتظر بر أبنائي وأن لا أجزع من تقصيرهم.
- علمتني أن الحياة عطاء، وليست أخذ وعطاء.

- علمتني أن لا أنسى أبداً عبادة الإحسان « أن تعبد الله كأنك تراه فإن لم تكن تراه فإنه يراك ».

- علمتني أن لا أستسلم وأتألم عندما أخفق في علاج سلبياتي، بل عليّ حينها أن أزاحمها بإيجابياتي.

- علمتني أن الواثق من نفسه هو المطمئن لها، وهو القادر على التعبير عن أفكاره بوضوح.

- علمتني أن الإيثار أن أعطي وأنا قادر على المنع، وأن التواضع أن أتنازل وأنا قادر على عدمه.

- علمتني أن أتفحص ميولات نفسي وأن أمحصها على أرض الواقع وأن لا أعتمد في ذلك على المشاعر والأحاسيس.

- علمتني أن النفس الخانعة الذليلة لن تكون مؤهلة للعيش باستقرار مع ذاتها فكيف مع غيرها.
- علمتني أنني مهما انعتقت بشهاداتي من الأمية التعليمية فسأظل أمياً ما حييت إن لم أنعتق من الأمية الحضارية.
- علمتني أن لا أترك المعصية خوفاً من الله فحسب، بل خجلاً منه أيضاً.
- علمتني أنني لن أفهم نفوس الناس إن لم أفهم نفسي ابتداءً.
- علمتني أنه ما كان للنفس أن تستقر حقيقة الاستقرار إن لم تطمئن الروح بالإيمان.
- علمتني أن الاسترخاء بعد الجهد أحلى من الاسترخاء قبله.

- علمتني أن لا أنتظر تقدير الآخرين وأن لا استمد قوتي منه إن حضر.
- علمتني أن النقاش مع الآخرين هو حوار عقول، وأن المودة هي حوار عواطف ، فخلاف يسير في حوار العقول حري أن لا يذهب بحوار العواطف.
- علمتني أن أكون موضوعياً في حواري بعيداً عن لغة الإنشاء والعموميات.
- علمتني أن أصغي لمن يحاورني بأذني وعيني وكل أحاسيسي.
- علمتني أن في الحياة من يعاديك لا لشيء إلا لأنك غيره !!
- علمتني أنه ليس شرطاً أن يرضى عني الجميع مهما كنت طيباً ومعطاءً.

- علمتني أن أجعل الوفاء لمن علمني ألذ عندي من التفوق عليه.
- علمتني أن الضجيج لا يستر العجز، وأن الهدوء لا يضيع الحق.
- علمتني أن تقديري لغيري بما يستحق يكون بلسماً لذاته الطيبة وحماية لي من ذاته الأخرى.
- علمتني أن من الناس من لا تسمح له نفسه بالاعتراف بتميز غيره عليه لكنه قادر أكثر من سواه على تبني الأفكار المميزة والقناعة بها فيكفي ذلك منه.
- علمتني أن نقاط الاتفاق مع من يخالفني هي أكثر مما أظن.

- علمتني أن لا أنتظر أن يتوافق الناس مع طباعي، بل علي أنا أن أتعايش مع طباعهم لكن بلا هم أو عناء.
- علمتني أن الحياة لغز كبير لكنه يتأرجح بين العظمة والتفاهة وما علي إلا قبوله.
- علمتني أن التغاضي دون ضعف هو من شيم الكبار.
- علمتني أن الناس ربما يقبلون نقد أفعالهم لكنهم دائماً يبغضون من ينقد ذواتهم.
- علمتني أن عقلي يمكن أن يجعل الكلام من ذهب والسكوت من فضة.
- علمتني أن لا أقرر الناس بأخطائهم ولا أسعى إلى اعترافهم بها.

- علمتني أن السوي لا يغضب مطلقاً، وإن انفلتت نفسه بالغضب فهو حليم خلوق.
- علمتني أن لكل فعل سبب يجب أن أبحث عنه واتجه إليه قبل أن أفكر في رد الفعل.
- علمتني أنني «مخير ومسير» لكنني مخير، أكثر مما أظن.
- كلما كسلت نفسي ذكرتني أني مخير وكلما زاد همي ذكرتني أني مسير.
- علمتني أن لا أحتقر أحداً في حوار، وأن لا أهاب آخر.
- علمتني أن لا أهوّل ما يعجبني، وأن لا أهوّن ما لا يعجبني.

- علمتني أن بعض الناس يكفيه في الحوار أن يسجل وجوده فقط، وليس همه تبادل الأفكار والوصول إلى الحق، ولذا لا ضير أن أحقق له ما يريد دون أن أكون مثله.

- علمتني أن من الناس من يكون حديثه للإخبار لا للحوار.

- علمتني أنه ليس كل متحدث ينشد الحوار، بل فيهم من يكفيه أن تستمع له بإصغاء وتظهر له شيئاً من التقدير.

- علمتني أنه كم ضاع حق بسوء عبارة، وكم ظهر باطل بحسن طلاوة.

- علمتني أن لا اتبع الفكر التقليدي إلا بعد تقويم، وحذرتني أن أكره ذوات التقليديين.

- علمتني أن لا أغضب من أحد، فمن يغضبني إما جاهل فعليّ أن أتعامل مع جهله، أو مخطئ فأتعامل مع خطئه، أو لئيم لا يستحق أن ينال من أعصابي.

- علمتني أن أعبر عن أفكاري كما هي دون زيادة أو نقصان حتى لا أجعل غيري يجتهد في تفسير مرادي على هواه.

- علمتني أن بيئتي تتأرجح في فكرها بين الجمود والثبات فعليّ بفكر الثبات دون الجمود.

- علمتني أن مجتمعات أخرى تتأرجح في فكرها بين المرونة والتفلت، وقد تعجبني المرونة فأقع في التفلت دون أن أدري.

- علمتني أن آخذ من مجتمعي فكر الثبات ومن غيره فكر المرونة.

- علمتني أن أراجع قناعاتي على الدوام.
- علمتني أن أعرض قناعاتي على متغيرات الحياة وليس العكس.
- علمتني أن أقول وأفعل ما أريد وأحب لا ما يجب أن أقول وأفعل في نظام مجتمع التقاليد ولكن دون عنف أو صدام.
- علمتني في علاقاتي أن أكون متشككاً فاحصاً لا متشككاً طارداً.
- علمتني أن لا أكون انتقائياً في تربية نفسي فأختار ما يعجبني وأترك ما لا يعجبني من معالي الأمور، فقد يكون ذلك من علامات كسلي لا من علامات فهمي لنفسي.

- علمتني في علاقتي بالله المعاني والقيم والمشاعر، ولم تعلمني الطقوس الخالية من ذلك.
- علمتني إن لم استطع أن أرتق إلى القيم العليا فحذار أن أنزل بها إلى مستوى منخفض يلائم عجزي.
- علمتني أن أكون مستقلاً لا متمرداً، ومحترماً لغيري لا تابعاً له.
- علمتني أن آخذ حذري فقد أصبح يوماً ما منافقاً دون أن أدري لأن أكثر من حولي كذلك.
- علمتني الحذر من عدائية الجديد وعدم مراجعة القديم.
- علمتني أن الجنة تحت أقدام بعض الأمهات، لكنها في رؤوس أمهات أخريات.

- علمتني أني قادر على تغيير طباعي لكني لست قادراً على تغيير طباع الناس في كل الأوقات.
- علمتني أن أنطق ذاتي في كل حال.
- علمتني أن أعد نفسي لتكون بمستوى نطق الذات.
- علمتني أن أعظم قيمة لي هي مدى احترامي لنفسي وقناعتي بذاتي.
- علمتني أن لا أقع في فخ الناقصين الذين إن عجزوا عن الارتقاء إلى مستوى الناجحين جروهم إلى مستواهم العاجز.
- علمتني أن الحب والحزم مع الأبناء وليس التخويف والعقاب هو بوابة الرجولة المطمئنة لهم.

- علمتني أن عقل الزوج وليس حبه فقط هو المطلب الأول لاستقرار الزوجة ورضاها.
- علمتني أن الحرص أحد درجات البخل في بعض أحيانه.
- علمتني أن أحذر من تسمية الكرم تبذيراً.
- علمتني أني بالمال يمكن أن أحترم قلوب كثير من الرجال الأنقياء.
- علمتني أن الرقي طبع وتطبع.
- علمتني أن أقصر وأسهل طريق إلى السعادة هو أن أحيا السعادة في ذاتي.
- علمتني أن لكل مشكلة حلولاً عديدة وليس حلاً واحداً.
- علمتني أن الدنيا والآخرة وجهان لعملة واحدة.

- علمتني أن أسعى للحياة كريماً والموت مطمئناً.
- علمتني أن أنتمي لوطني وأن أحترم الأسرة والقبيلة.
- علمتني أن انتمائي لوطني لا يتعارض مع انتمائي لديني.
- علمتني أن هناك حداً لموطأ قدمي في الأرض لكن لا حد لهامتي في السماء إلا العجز والتواكل.
- علمتني أن لا أرضى بالجنة مطلباً، وإنما أسعى إلى الفردوس منها.
- علمتني أنه كما في السماء نجوم يمكن أن يكون في الأرض كذلك.
- علمتني أن نجوم الأرض ضياء كما هي نجوم السماء.

- علمتني أن أجعل رغباتي بيدي وأن أسيطر عليها ما استطعت.
- علمتني في خوار الناس أن العبرة ليس بما تقصد وإنما بما يفهمه الناس منك.
- علمتني الحذر من المناصب الوظيفية وأن أسعى إلى المناصب المعنوية فهي التي تدوم.
- علمتني أن المنصب الروحي ألذ من كل منصب، وليس فيه فشل أو منافس.
- علمتني أني سأخرج من هذه الدنيا بأحقر مما جئت به إليها.
- علمتني أن الرقي في التعامل مع من لا يستحق هو إكرام لذاتي وليس ضعفاً فيها.

- علمتني أن أرقى درجات استقراري النفسي أن لا أشعر بالوحشة عندما أخلو بنفسي.
- علمتني أن أرقى الناس بعد الأنبياء هم الصديقون ﴿أولئك الذين أنعم عليهم من النبيين والصديقين والشهداء والصالحين وحسن أولئك رفيقاً﴾.
- علمتني أن للصبر حلاوة عند أهل الذوق الرفيع.
- علمتني أن الصبر لا حد لنهايته فقد لا يؤتي ثماره إلا في الآخرة.
- علمتني أن لا أكره الحاسد والعدو، فهو خير من يريني نفسي وإن صوّرها أسوأ من حقيقتها.
- علمتني أن العلم يجعلني شريفاً بالمعنى الحقيقي للشرف.

- علمتني أن لا أنتقد نفسي وإنما انتقد أفعالي وأقوالي.
- علمتني جمال الضعف والانكسار بين يدي الله، ولذة القوة والثقة بين يدي سواي.
- علمتني أن أفطن للخبثاء دون أن أكون مثلهم.
- علمتني أن هناك فرق بين الفقر والغنى، لكن لا فرق بين الغنى والثراء.
- علمتني أني سأكون كبيراً في عيني كلما نسيت حظ نفسي مني.
- علمتني أن المنافس غير الشريف لا يستحق مساحة من مشاعري فيكفيه ما قد ناله من عقلي.
- علمتني أن الناس قد ينسون ما قلت لهم، لكنهم مطلقاً لا ينسون الطريقة التي حدثتهم بها أو

المشاعر التي شعروا بها تجاهي حينها.

- علمتني أنه ربما أفشل في كظم غضبي لكن يجب أن لا أفشل في ضبط مداه وعلاج أثره.
- علمتني أن أكره كلمتين أيما كره «لا أعرف» و«لا أقدر» حتى أسعى دوماً للمعرفة والقدرة.
- علمتني أن طريقة استقبالي لأحداث الحياة هي التي تقرر رضاي من عدمه.
- علمتني أن علاقتي بالماضي يجب أن تبقى فقط ضمن حدود إيجابياته المستقبلية.
- علمتني أن أشكر الله إذا استعملني في نفع خلقه وأن أدعو الله أن لا أحتاج نفع سواه.

خاتمــة

قد تقول لي أخي القارئ أنه ربما كان بعض ما كتبته هو من فكر أمك لكن البعض الآخر هو من خبرتك الشخصية فأقول ربما، لكن ما أوقن به أنني حتى اليوم لا أرتاح ويطمئن خاطري في أمر مهما كان حتى استنير بعقلها وقد يأتيني رأيها أحياناً بغير ما في خاطري فاستجيب لرأيها براً بها من جهة ، ومن جهة أكبر قناعة بعقلها فإذا مرت الأيام وجدت أن ما قالت كان هو الصواب.

وقد تجد أخي القارئ في بعض ما كتبته شيئاً يشبه بعض الحكم المعروفة فأنا لا أكتب هنا حكماً جديدة بقدر ما أكتب ما تعلمته كإنسان منها كإنسانه فقد كنت أتذكر

أحداثي معها وأكتب دون اعتبار أنها فكرة جديدة أو سـوى ذلك، فإنها وإن لم تكن جديدة بذاتها لدي فمذاقها قد كان جديداً ولذيذاً.

ملاحظـــات

ملاحظـــات

للتواصل مع المؤلف

أ. د. طارق علي الحبيب

كلية الطب - مستشفى الملك خالد الجامعي

جامعة الملك سعود

هاتف: ٤٦٧٢٤٥٨ ٠٠٩٦٦١

فاكس: ٤٦٧٩٢٥٥ ٠٠٩٦٦١

مركز مطمئنة الطبي

هاتف: ٢٢٩٦٦٦٩ ٠٠٩٦٦١

فاكس: ٤٩٤٠٦٤٠ ٠٠٩٦٦١

Email:prof.alhabib@gmil.com

Web site:www.prof-alhabeeb.com



إصدارات المؤلف

* كيف تحاور؟
* مفاهيم خاطئة عن الطب النفسي.
* لمحة موجزة عن تاريخ الطب النفسي في بلاد المسلمين.
* الطب النفسي المبسط (كتاب مترجم).
* العلاج النفسي والعلاج بالقرآن.
* الوسواس القهري مرض نفسي أم أحاديث شيطانية؟
* التربية الدينية في المجتمع السعودي.
* نحو نفس مطمئنة واثقة.
* الفصـام.
* علمتني أمي.

توزيع مؤسسة الجريسي للنشر والتوزيع
هاتف: ٤٠٢٢٥٦٤ ـ فاكس: ٤٠٢٣٠٧٦



ردمك : ٩ - ١٢٩٠ - ٠٠ - ٦٠٣ - ٩٧٨

مطبعة سفير تليفون ٤٩٨٠٧٨٠ ـ ٤٩٨٠٧٧٦ الرياض